

## 暑さ本格化 熱中症から命を守る

熱中症は、急に気温が上昇して蒸し暑い日に発生しやすく、屋外だけでなく屋内でも起こります。高齢者や幼児は、体温調節機能や発汗反応が十分でないため、体に熱がこもりやすいので、特に注意が必要です。

☎危機管理課防災危機管理係 ☎03-3647-9382 📠03-3647-9651

真夏目前！  
危険な暑さに  
注意しよう



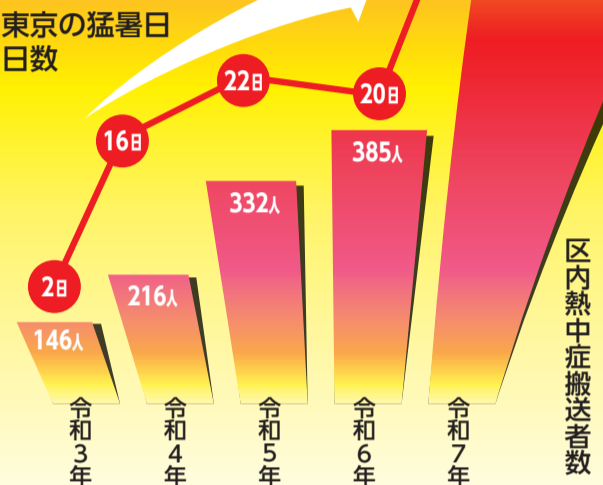
昨年の猛暑日  
(最高気温 35℃以上)

昨年の区内の  
熱中症搬送者数

29日

409人

東京の猛暑日  
日数



区内熱中症搬送者数

### 早い判断で重症化を防ぐ

このような症状が出たら、熱中症かも…

- めまい 立ちくらみ
- 汗が止まらない
- 足がつる (筋肉のけいれん)
- 手足のしびれ

対処方法

- 涼しい場所へ
- 水分・塩分補給を

### 重症化すると…

頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感が現れ、さらに重くなると、けいれんや意識障害が起き、命の危険につながります。



### 緊急の時



重症化した場合は**119番**通報を「救急車を呼んだほうがいいのか」など迷ったときは東京消防庁救急相談センター**【#7119】**へ

### 4つの対策を日頃から

1

#### 室内での対策

エアコンや扇風機を適切に使用し、部屋の温度をこまめにチェック。遮光カーテンやすだれで直射日光を遮りましょう。



2

#### 水分・塩分補給

喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分や塩分を摂取しましょう。スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。



3

#### 屋外・外出時の対策

日傘、帽子、日陰を利用し、通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣服を着用しましょう。



4

#### 体調管理・休憩

十分な睡眠と食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。こまめな休憩も忘れずに。



ご活用ください！

### クーリングシェルター (指定暑熱避難施設)

文化センターなどの区施設やスーパー、ショッピングモール、薬局など指定された一部の民間施設を、暑さをしのげる場所として利用できます。



区公式 X (旧Twitter)



区公式 Instagram



YouTube 区公式チャンネル



区HP



「ことうの、ちょっと東。すぐ今。」  
江東区